

K. PAWELEK

Polska, Poznań, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

PANDEMIA I IZOLACJA. SKUTKI KRÓTKO- I DŁUGOFALOWE DLA NAJMŁODSZEGO POKOLENIA ALF

Alfy są najmłodszą generacją doświadczającą skutków pandemii. Część obecnych dziesięciolatków spędziło 2/10 swojego życia w mniejszym czy większym odosobnieniu (w tym część z nich na przymusowej kwarantannie), z dala od dziadków, przyjaciół, szkoły czy innych aktywności. W opracowaniach pojawiły się już określenia: generacja kwarantanny – *Generation Q (uarantine)*, korona generacja – *Corona Generation* [1; 2].

W wyniku, dłuższego lub krótszego zamknięcia instytucji wychowania bezpośredniego (np. szkół), a także innych miejsc (np. rekreacji, rozrywki) wiele z nich spędzało w domu zdecydowanie więcej czasu w porównaniu z okresem przedpandemicznym. Stworzyło to możliwości do częstszego i dłuższego kontaktu z rodzicami i/lub opiekunami, co w przypadku funkcjonalnych środowisk wychowawczych było pozytywnym doświadczeniem. Natomiast dzieci, wywodzące się z trudnych warunków, nie zawsze miały odpowiednie warunki do zabawy, nauki, wypoczynku, doświadczając trudności na skutek napiętej atmosfery w domu, np. w związku z przemocą [3]. Nie mogąc wyjść do przedszkola, szkoły czy spotkać się z innymi dorosłymi i/lub rówieśnikami zostały pozbawione bezpiecznych miejsc, w których mogłyby «złapać oddech od problemów».

Wiele Alf, dla których jest to ważne, zostało – na skutek stosowania się do przyjętych strategii działań walki z pandemią – odsuniętych od ważnych dla nich osób, tj. innych członków rodziny, w tym dziadków oraz koleżanek i kolegów.

Chociaż to generacja świetnie radząca sobie z obsługą nowych technologii, to pandemia wymusiła konieczność intensywnego z nich korzystania. Coś, co winno być limitowane, w przypadku starszych Alf, na skutek edukacji zdalnej, stało się koniecznością. Dostępne badania pokazują, iż spośród dzieci w wieku 8–12 lat aż 89 % korzystało z lekcji online. U młodzieży w wieku 13–16 lat odsetek ten wzrastał do 94 %. Dzieci były także aktywnymi użytkownikami YouTube (73 %) i gier (72 %) [4].

Podobnie jak i starszym generacjom, także i Alfom nie obce były pandemiczne komunikaty i powiązane z całą sytuacją przekazy na temat zasad bezpieczeństwa, w tym noszenia maseczek. Ostatni z obowiązków, dotyczący dzieci mających więcej niż 5 lat, mógł utrudniać im ważną naukę funkcjonowania społecznego jaką jest czytanie z twarzy.

Sama zaś sytuacja pandemii i ograniczeń, jakie za sobą pociągnęła mogła być i przez najmłodszych odbierana jako źródło niepokoju. Nie pozostało to bez wpływu na ich poczucie bezpieczeństwa. Pandemia pociągnęła za sobą wiele szkodliwych skutków dla zdrowia psychicznego najmłodszych – część dzieci doświadczała lęku przed zakażeniem, samotności, depresji, traumy, obawy przed utratą bliskich (dla niektórych z nich stało się to faktem), zmianą sytuacji materialnej rodziny czy ograniczonymi kontaktami społecznymi.

Niepokojąco wyglądają dane o próbach samobójczych wśród młodych ludzi w Polsce. O ile w 2020 roku w grupie wiekowej 7–18 lat było ich 843, to w 2021 roku, od stycznia do listopada, podjęło je 1339 osób w tym wieku, czyli o niemal 500 więcej niż rok wcześniej. W grupie wiekowej 13–18 lat tych prób było aż 911, wśród najmłodszych, w wieku 7–12 lat – 51 [5]. Zapewne pandemia wpływać będzie na zdrowie psychiczne młodych ludzi – w tym i na tak tragiczne zachowania – przez wiele lat. Dyrektor Generalna UNICEF Henrietta H. Fore, w raporcie *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, zwraca uwagę, że wszystkie konsekwencje pandemii dotknęły dzieci. Zostały one «...pozbawione codziennej radości zabawy z przyjaciółmi. <...> Wiele dzieci jest przepelnionych smutkiem, bólem lub niepokojem. Niektórzy zastanawiają się, dokąd zmierza ten świat i jakie jest w nim ich miejsce. Rzeczywiście, są to bardzo trudne czasy dla dzieci i młodzieży, a taki jest stan ich świata w 2021 roku. Ale nawet przy braku pandemii, niepokoje psychospołeczne i słabe zdrowie psychiczne dotyczą zbyt wiele dzieci... W rzeczywistości pandemia COVID-19 stanowi zaledwie wierzchołek góry lodowej, jeśli chodzi o słabe wyniki w zakresie zdrowia psychicznego. Jest to góra lodowa, którą ignorowaliśmy zbyt długo i jeśli nie podejmiemy działań, nadal będzie miała katastrofalne skutki dla dzieci i społeczeństw jeszcze długo po zakończeniu pandemii» [6].

Pandemia, podejmowane interwencje i ich konsekwencje sprawiły, że badacze zaczęli interesować się nie tylko problemami młodych ludzi w wieku szkolnym, ale i tych najmłodszych, liczących mniej niż 6 lat. Wszak ich rozwój przebiega w wyjątkowych uwarunkowaniach, które z czasem mogą wpływać (o ile już tego nie robią) na ich zdrowie psychiczne. Zwróćmy uwagę, iż wczesne dzieciństwo jest czasem szybkiego i skomplikowanego wzrostu w wielu sferach – «przechodzenia od podstawowego funkcjonowania sensomotorycznego do pojawiających się zdolności poznawczo-językowych; dążenia do rozwijania umiejętności regulacji emocji przy wsparciu opiekunów. Niekorzystne doświadczenia pojawiające się na tym etapie mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu, relacje z opiekunami oraz rozwój społeczny, emocjonalny i fizyczny» [7]. Biorąc pod uwagę czynniki rozwojowe pewne aspekty pandemii dla małych dzieci mogą być niezrozumiałe – przykładem

może być pojmowanie przez dzieci do 4–5 r.ż. trwałości czy nieodwracalności śmierci. Tym samym takie maluchy rzadziej niż starsi mogą odbierać COVID-19 jako «stanowiący zagrożenie dla życia». Ważna w tym przypadku będzie reakcja rodzica (opiekuna), do którego zwróci się dziecko, tj. werbalne przekazanie przez niego informacji o istnieniu bądź braku niebezpieczeństwa. Stresorami doświadczanymi przez tak małe dzieci są: zakłócenia ich dotychczasowego rytmu dnia, w tym edukacji (np. na skutek *lockdownu*), mniejsza aktywność fizyczna, (częściowe lub całkowite) ograniczenie udziału w zajęciach rekreacyjnych, doświadczanie stresu przez rodziców (opiekunów), ograniczenie kontaktów społecznych (z rodziną i przyjaciółmi). Maluchy mogą się także czuć winne z powodu zakażenia wirusem [7]. Badania wskazują na większą drażliwość, niepokój, dysregulację emocji, a także regresję w pewnych wcześniej opanowanych umiejętnościach dzieci w wieku od 3 lat [7]. U niektórych dzieci w wieku 1–6 lat, co wynika z kolei z badań z kręgu niemieckojęzycznego, zanotowano wzrost zachowań opozycjo-buntowniczych [8].

Obok zagrożeń dla zdrowia psychicznego młodych ludzi, pojawiły się także czynniki ryzyka dla ich zdrowia fizycznego. Jak wynika z opublikowanego w 2022 roku przeglądu systematycznego, młodzi ludzie byli mniej aktywni, czas jaki spędzają przed ekranem uległ wydłużeniu, podobnie jak godziny ich snu [9]. Należy pamiętać, że odpowiednia aktywność fizyczna, będąca przeciwwagą dla siedzącego trybu życia, oraz właściwa ilość snu są ważne dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Zamknięcie placówek szkolnych spowodowało, że dzieci nie mogły – przez zróżnicowany czas – uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego, które w normalnych warunkach mają duży udział w ich ogólnej aktywności. Dodatkowo dzieci nie pokonywały drogi do/ze szkoły, generalnie mniej czasu spędzały na świeżym powietrzu, także na zabawie z rówieśnikami czy innych formach rekreacji. Tym samym otworzyły się możliwości do dłuższego korzystania z urządzeń elektronicznych (telefonów, tabletów, komputerów, telewizorów), w tym w celach rozrywkowych. Wzorce snu także ulegają zmianie za sprawą nowego rozkładu dnia (np. nie trzeba wcześniej wstawać, aby nie spóźnić się do szkoły), podobnie zmienia się jakość snu, np. za sprawą negatywnych emocji wywołanych pandemią. Niezdrowe zachowania ruchowe powiązane są z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi, np. otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą, chorobami sercowo-naczyniowymi, pogorszeniem kondycji psychicznej, ale także jakością życia [10].

Dla Alf, podobnie jak dla uczących się i studiujących przedstawicieli starszych pokoleń oraz rodziców, opiekunów, nauczycieli, wychowawców wyzwaniem stało się nauczanie zdalne będące efektem jednej z nefarmakologicznych interwencji – zamykania szkół. Wskutek pandemii i zamknięcia szkół nauczanie zdalne stało się – w różnym wymiarze czasowym

w poszczególnych krajach – substytutem znanego do tej pory kształcenia. Trudno w chwili obecnej dokładnie przewidzieć, na ile wpłynie to na przyszły rozwój młodych generacji – krótkofalowe i długofalowe negatywne następstwa tych nefarmakologicznych interwencji nadal są szacowane, zapewne część ujawni się po czasie. Niektóre już zidentyfikowane syntetycznie omówiono poniżej.

Przerwanie nauki stacjonarnej sprawiło, że nie każdy miał możliwość, by kontynuować ją zdalnie, zwłaszcza przy zaniedbaniach środowiskowych i braku wsparcia osób socjalizująco znaczących, tym samym część dziewcząt i chłopców straciło szansę na prawidłowy wzrost i rozwój.

Niektóre z dzieci, na co zwraca uwagę UNESCO, nie odżywiało się prawidłowo na skutek braku możliwości korzystania z bezpłatnych lub tańszych posiłków podawanych w szkołach [11].

Zamknięte szkoły i edukacja online to problem i stres dla grona pedagogicznego, które niejednokrotnie nagle i na nieokreślony czas musiało przejść z bezpośredniego kontaktu z uczniami na zapośredniczony, przy użyciu platform. Rodzi to pytania o to, jak w takich warunkach utrzymywać kontakt z uczniami, realizować funkcję dydaktyczną, wychowawczą i opiekuńczą szkoły. Edukacją zdalną zostali także obciążeni rodzice, nie każdy z nich dysponował wystarczającym wykształceniem i zasobami, aby wspierać i ułatwiać dzieciom naukę w domu. Dodatkowo przenoszenie nauki z klas szkolnych do domów na tak szeroką skalę i w takim pośpiechu rodził ogromne wyzwania – techniczne i wychowawcze.

Zadaniem szkoły i innych miejsc edukacji jest nie tylko pełnienie funkcji dydaktycznej, to także społeczne środowiska wychowawcze, których zadaniem jest społeczna kontrola (przede wszystkim zachowania wychowanka) oraz takie regulowanie wpływów wychowawczych i bodźców środowiskowych, aby odpowiadały one celom wychowawczym [12]. To miejsca aktywności społecznej, interakcji między ludźmi. Po ich zamknięciu wiele dzieci i młodzieży poważnie ograniczyło lub utraciło kontakty społeczne niezbędne do nauki i prawidłowego rozwoju.

Wyzwaniem stało się także określenie, w jaki sposób mierzyć efekty uczenia się, wszak pandemia nie skasowała ocen, promocji na wyższe etapy nauczania, egzaminów. Ich odkładanie, rezygnowanie, ograniczanie zakresu materiału czy przeprowadzanie na odległość rodzą obawy o sprawiedliwe wyniki, a także każą się zastanowić, na ile sprzyjają zdyscyplinowaniu, zaangażowaniu i motywacji do nauki. Podnoszone są głosy, iż postępy w nauce w czasie pandemii znacznie zmniejszyły się [2, s. 11].

Choć straty spowodowane długotrwałym zamykaniem szkół nadal są szacowane, to już wiadomo, że mamy do czynienia z deficytami w nauce i pogłębieniem istniejących nierówności. W latach 2020–2021 uczniowie

z Europy i Azji Środkowej stracili średnio 100 dni nauki. Podczas gdy większość krajów cechujących się wysokimi dochodami bardzo szybko po rozpoczęciu pandemii pozwoliła powrócić dzieciom do klas szkolnych, niektóre państwa o średnich dochodach zamknęły szkoły na dłużej. Obecnie większość krajów w regionie stara się, aby nauczanie stacjonarne było dostępne, ponadto podejmuje działania mające na celu pomóc dzieciom «odzyskać utracone umiejętności w nauce, odzyskać umiejętności społeczno-emocjonalne oraz zmniejszyć niepokój wywołany niepewnością i zmianami» [13].

Współcześnie edukacja ma priorytetowe znaczenie dla wzrostu gospodarczego, ograniczania biedy oraz wykluczenia społecznego. Od jej poziomu zależy jakość pracowników wchodzących na rynek, ich wiedza i umiejętności wpływają na indywidualną wydajność pracy, umożliwiają generowanie i stosowanie nowych pomysłów i innowacji, które z kolei umożliwiają postęp technologiczny i ogólny wzrost gospodarczy. W nowo-czesnych gospodarkach opartych na wiedzy jest to nie do przecenienia. Dodatkowo z edukacji stojącej na wysokim poziomie płyną korzyści społeczne, pozarynkowe – począwszy od poprawy samopoczucie poprzez lepsze zdrowie, świadome wybory konsumenckie skończywszy na budowie kapitału społecznego [2, s. 11].

Lista Referencji

1. Generation Q(uarantine): Children of The Pandemic [Electronic resource] // The Medical Futurist. – 2021. – 18 February. – Mode of access: <https://medicalfuturist.com/generation-q-children-and-the-pandemic>. – Date of access: 09.02.2022.

2. Kutwa, K. Corona Generation. Growing up in a Pandemic [Electronic resource] / K. Kutwa, A. Kubisiak, J. Suwalski. – Warsaw : Polish Economic Institute, 2021. – Mode of access: <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/03/PIE-Corona-Generation.pdf>. – Date of access: 09.02.2022.

3. Domestic Abuse & Sexual Violence [Electronic resource] / O. Brooks-Hay [et al.] // Left Out and Locked Down. Impact of Covid-19 Lockdown for Marginalized Groups in Scotland. Report of the Scotland in Lockdown Study, December, University of Glasgow, 2020. – S. 84–85. – Mode of access: https://scotlandinlockdown.files.wordpress.com/2020/12/scot_lock_project_report_full_dec2020-2.pdf. – Date of access: 09.02.2022.

4. Raport Bezpieczeństwo w Internecie wśród dzieci 8–16 lat [Dokument elektroniczny] // TREND MICRO. – 2020. – Czerwiec. – Tryb dostępu: https://resources.trendmicro.com/rs/945-CXD062/images/RAPORT_trend%20micro_PL.pdf. – Data wejścia: 09.02.2022.

5. W roku 2021 wśród dzieci i młodzieży prawie 500 prób samobójczych więcej [Dokument elektroniczny]. – 17.01.2022. – Tryb dostępu: <https://puls>

medycyny.pl/w-roku-2021-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-prawie-500-prob-samobojczych-wiecej-1138735. – Data wejścia: 10.02.2022.

6. The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health [Electronic resource] // UNICEF. – New York, 2021. – Mode of access: <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>. – Date of access: 10.02.2022.

7. COVID-19 Unmasked Global Collaboration Protocol: longitudinal cohort study examining mental health of young children and caregivers during the pandemic [Electronic resource] / A. C. De Young [et al.] // European Journal of Psychotraumatology. – 2021. – Vol. 12. – P. 3. – Mode of access: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354018/pdf/ZEPT_12_1940760.pdf. – Date of access: 10.02.2022.

8. Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents [Electronic resource] / S. J. Schmidt [et al.] // European Journal of Psychotraumatology. – 2021. – Vol. 12, iss. 1. – Mode of access: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2021.1901407?scroll=top&needAccess=true>. – Date of access: 10.02.2022.

9. Analizie poddano 71 badań z 35 krajów i terytoriów, przede wszystkim gospodarek o wysokich dochodach // Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents : a systematic review / M. Kharel [et al.] // BMJ Global Health. – 2022. – Vol. 7. – Mode of access: <https://gh.bmj.com/content/bmjgh/7/1/e007190.full.pdf>. – Date of access: 10.02.2022.

10. Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents : a systematic review / M. Kharel [et al.] // BMJ Global Health. – 2022. – Vol. 7. – Mode of access: <https://gh.bmj.com/content/bmjgh/7/1/e007190.full.pdf>. – Date of access: 10.02.2022.

11. Adverse consequences of school closures // UNESCO. – Mode of access: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences>. – Date of access: 09.02.2022.

12. Pawełek, K. Zachowania ryzykowne współczesnej młodzieży szkolnej u progu adolescencji / K. Pawełek. – Poznań : Wydaw. UAM, 2016. – S. 27.

13. Patrinos, H. A. Is vaccination the silver bullet for keeping schools open? [Electronic resource] / H. A. Patrinos, A. Sava, T. Shims. – 2022. – January 20. – Mode of access: <https://blogs.worldbank.org/europeandcentralasia/vaccination-silver-bullet-keeping-schools-open?deliveryName=DM129461>. – Date of access: 10.02.2022.